

Gemeinsam Wohlgenuss erleben

Da haben wir etwas ganz Entzückendes gar nicht soweit weg von Köln (167km) im Sauerland entdeckt: das Waldhotel Schinkenwirt in Olsberg.

Mitten in der Natur, unmittelbar am Wald gelegen hat sich der Schinkenwirt seine Heimat gesucht. Was für eine wundervolle Alleinlage. Ein Schritt vor die Tür und man ist am Wald und auf den Wanderwegen.



Beginnen werden wir den Tag mit einer morgendlichen Bewegungsmeditation und Körperübungen von Kopf bis Fuss. Nach dem Frühstück werden wir uns zu unserer jeweiligen Tagesaktion aufmachen. Die Wanderstrecken an 2 Tagen liegen zwischen 6-10 km.

In der Regel sind wir am Nachmittag zurück, Zeit genug, sich zu erfrischen und auszuruhen. Vor dem Abendessen werden wir bei schönem Wetter im Garten, bei kälterem Wetter in der hauseigenen Kapelle singen. Das 3 gängige Abendessen sollte man sich nicht nehmen lassen, eine ganz feine und leichte Küche.

unser Programm

- tägliche Morgenmeditation und Morgenbewegung mit Qi-Gong und Tai Chi Elementen
- Hausangebote Klangentspannung, Waldbaden, Waldyoga
- tägliche kleine Wanderungen (ca.- 6-10 km) oder Ausflüge in die nähere Umgebung (Bruchhauser Steine, Rosendorf, Almequelle, Borberger Friedensplatz etc.)
- tägliches heilsames Singen zum Wohlbefinden bei schönem Wetter im Garten oder in der hauseigenen Kapelle.
- tägliche Kneippanwendungen (Armbad, hauseigenes Kneippbecken, hauseigener Barfusspfad)

Aus den einzelnen Angeboten kann jeder Teilnehmer entsprechend seiner körperlichen Kondition und Verfassung täglich wählen. Wir geben auch genügend Raum für eigene Aktivitäten und Ruhezeiten.

Anreise

Die An- u. Abreise ist selbst zu organisieren; wir helfen gerne bei Mitfahrgelegenheiten. Die Anfahrt mit dem PKW von Köln aus (155 km) beträgt ca. 2.5 Stunden. Zielort für den Zug ist Olsberg-Bahnhof. Von dort sind es 4.2 km bis zum Schinkenwirt am Eisenberg

Beginn: Sonntag 11.07.2027 – 16.00 Uhr
Ende: Freitag 16.07.2027 - 10.00 Uhr

Seminarpreis

Die Seminargebühr beträgt bis Anmeldung zum 01.03.2027 EUR 360,-
danach EUR 400,-
Wiederholer EUR 30,- Rabatt

Preis für Unterkunft u. Verpflegung

Einzelzimmer mit Halbpension 127,- EUR pro Tag pro Person, Doppelzimmer preiswerter, bitte nachfragen (Preise 2027).

Bitte die Zimmer selbstständig buchen.

Wir haben für euch optioniert.

Schinkenwirt Familie Pfannes,
Eisenberg 2, 59929 Olsberg - Sauerland
Tel.: 02962-979050,

info@schinkenwirt.com,
www.schinkenwirt.com

Anmeldung und Bezahlung

- durch Anzahlung von EUR 250 €

unser Aufenthaltsort

So viele Menschen sind hier ein- und ausgegangen, so viele Geschichten wurden tagtäglich erzählt und erlebt. Die Vergangenheit des traditionsreichen Hauses zu wahren, liegt der Familie sehr am Herzen. Im Gastraum trifft man sich morgens zum Frühstück und mittags zum aussichtsreichen Lunch. Am Nachmittag wird er zum Café mit hausgebackenen Kuchen und abends zum Restaurant mit Köstlichkeiten aus der Slow- Food- Küche.



Ein Genuss, die wunderschöne Sauna mit dem Panoramafenster in die Weite der Natur.

Leitung

Marie-Luise Jansen: Körperbewegung
Meditation
Tiefenentspannung
Wanderungen
Reiseorganisation

Martin Herrmann: Singen für das Leben
und die Seele

Kontakt

Marie-Luise Jansen
Broicher Str. 10
51429 Bergisch Gladbach
phone: 0172 217 7800
mail: mjansen@ax-balance.de
www.ax-balance.de

Bankverbindung

Marie Luise Jansen
GLS Bank
IBAN DE72 4306 0967 4046 3229 00

WOHLGENUSS IM SAUERLAND - MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN



11.07. – 16.07.2027

bewegen, erleben, singen, genießen.
Am Tag die Naturschönheiten und am
Abend die Singgemeinschaft und die
hervorragende Küche.